

ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Сірко Р.І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника кафедри;*

Слободяник В.І.

*кандидат психологічних наук, доцент,
заступник начальника інституту,*

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПОДАЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ У ПСИХОЛОГА

Для виявлення впливу психологічних тренінгових технологій на особистісну та професійну динаміку фахівців психологів та шляхів подолання ними власних кризових станів, ми використали розроблений нами «Тренінг саморегуляції». Дане дослідження проводилось на базі Львівського державного університету безпеки життєдіяльності впродовж 2015-2016 років серед студентів та курсантів спеціальності «Психологія»: 35 студентів третього та 33 студентів четвертого років навчання у загальній кількості 68 осіб.

Метою вищевказаного тренінгу являється навчити оволодівати навичками регуляції своїх емоційних станів, що дає можливість мобілізувати свої сили та оптимально вирішувати професійні завдання. Тренінг складається з двох основних блоків: перший – це методики «Аутогенне тренування» та «Релаксація», які дають можливість знімати емоційну напругу за рахунок розслаблення певних груп м'язів; другий – це «Медитація за допомогою кольору», яка на основі уявлення певних образів кольорового спектру дозволяє формувати потрібні емоційні стани у досліджуваних.

Засвоєння методів саморегуляції відбувалось в результаті проведення групових сеансів. Техніка використання даних методів формувалась за допомогою гетерогенного та аутогенного тренування, в основі яких лежить самонавіювання. Перед тим читалась оглядова лекція, мета якої дати респондентам знання про структуру емоційних

станів, їх впливу на індивідуальні властивості особистості. Акцентувалась увага на негативних емоційних станах, які виникають під час надзвичайних ситуацій та можливості використання саморегуляції для відновлення працездатності. Комплекс вправ засвоювався впродовж восьми тижнів. Проведено десять практичних занять: на перших – під керівництвом викладача здійснювався гетеротренінг, на наступних – респонденти самостійно здійснювали аутогенне тренування, релаксацію, медитацію. Тривалість сеансу не перевищувала п'ятнадцяти хвилин, після чого обговорювалось самопочуття обстежуваних, що дало змогу виявити негативні реакції та помилки при самостійному виконанні вправ.

Методика, запропонована В.А. Скуміним [1], дає можливість визначити ефективність психорегуляції.. Згідно цієї методики досліджувались реакції індивідів на використовувану саморегуляцію за такими стандартними показниками: цілющий вплив (+2); корисний ефект (+1); нейтральна реакція (0); негативний вплив (-1); відмова від виконання вправи або від участі у сеансі (-2).

Індивідуальні заняття оцінювались за такою формулою:

$$E_1 = \frac{e_1 + e_2 + \dots + e_n}{n}$$

де E_1 – індивідуальна ефективність сеансу; e_1 – індивідуальна оцінка ефективності першої вправи; e_2 – індивідуальна оцінка ефективності другої вправи; n – кількість вправ, використаних у процесі сеансу.

Групова оцінка ефективності сеансу оцінювалась за такою формулою:

$$E_q = \frac{E_1 + E_2 + \dots + E_n}{N}$$

де E_q – групова оцінка ефективності сеансу; E_1 – ефективність сеансу першого учасника; E_2 – ефективність сеансу другого учасника; N – кількість людей, що займалися в групі.

Ефект психологічного впливу визначався за наступною шкалою: від 0,67 до 2,0 – добрий; від 0,66 до -0,66 – невизначений; від -0,67 до -2,0 – небажаний.

Згідно проведеного дослідження, встановлений позитивний вплив психічної саморегуляції на емоційні стани респондентів. Так, середній бал по методиці в цілому склав 0,985 ум.од. Отже, засвоєння основ психорегуляції підвищило толерантність обстежуваних до стресових впливів, які так часто зустрічаються в учбовому процесі, навчило їх знімати емоційне навантаження і мобілізувати при необхідності антистресові резерви.

Таблиця 1

Оцінка ефективності вправ тренінгу «Саморегуляція»

Вправа	Оцінка вправи				
	+2 Цілю- щий вплив (%)	+1 Корис- ний ефект (%)	0 Нейтраль- на реакція (%)	-1 Негатив- ний вплив (%)	-2 Відмова виконан- ня вправи (%)
Оволодіння ритмом серцевої діяльності	22,5	62,7	7,3	7,5	-
Викликання відчуття тепла	20,7	12,1	55,2	5,3	6,7
Оволодіння регуляцією ритму дихання	28,4	54,3	5,3	12,0	-
Відчуття важкості в епігастральній області	18,4	20,1	47,8	8,5	5,2
Відчуття прохолоди в області лоба	21,6	15,3	51,3	8,4	3,4
Релаксація	31,4	62,6	6,0	-	-
Медитація «Синій колір»	15,2	44,9	30,1	7,5	2,3
Медитація «Червоний колір»	21,3	55,4	23,3	-	-
Медитація «Зелений колір»	25,7	59,3	15,0	-	-
Медитація «Помаранчевий колір»	23,5	49,4	27,1	-	-
Медитація «Жовтий колір»	17,1	41,4	32,5	5,6	3,4

Розглянемо як оцінюють респонденти вправи аутогенного тренування (таблиця 1).

Найбільш ефективними є вправи, спрямовані на оволодіння регуляцією ритмом серцевої діяльності (85,2% відповідей). На другому місці знаходяться вправи по оволодінню ритмом дихання (84,5% відповідей). Проте до вправ, які спрямовані на відчуття тепла (32,8% відповідей), важкості в епігастральній області (38,5% відповідей) та прохолоди в області лоба (36,9% відповідей), більшість опитуваних віднесли нейтрально або ж продемонстрували реакцію відмови від виконання завдання.

Майже всі досліджувані позитивно оцінили також вправи по релаксації (82,7% відповідей), які помітно впливають на самопочуття та настрій. Потрібно зазначити, що саме методика релаксаційної техніки не викликала негативних реакцій ні у жодного респондента, що можливо пояснити швидкістю її проведення та легкістю при запам'ятовуванні формул.

Корисними обстежувані також вважають медитацію за допомогою кольорів. Так, найбільше сподобалась «Медитація за допомогою зеленого кольору», яка викликає почуття життєвої сили та задоволеності оточуючим світом (85,0% відповідей). Підвищує творчу активність та спонукає до мобілізації зусиль під час навчальної діяльності медитаційні техніки «Помаранчевий колір» (72,9% відповідей) та «Червоний колір» (76,7% відповідей), які також оцінені опитуваними ефективно. У той же час вправи «Жовтий колір» (58,5% відповідей) та «Синій колір» (60,1% відповідей), на думку респондентів, більш складніші для сприйняття та викликають нейтральну реакцію. Отже, запропонований нами «Тренінг саморегуляції» позитивно впливає на емоційні стани опитуваних та допомагає подолати деструктивні реакції, які виникають у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Филатов А.Т., Скумин В.А. Психопрофилактика и психотерапия в кардиохирургии / А.Т. Филатов, В.А Скумин. – Киев: Здоровье, 1985. – 72 с.